

## *From Cero to Hero. Una propuesta metodológica para los procesos de enseñanza-aprendizaje en la danza desde la performatividad*

### *From Cero to Hero. A methodological proposal for teaching-learning processes in dance from a performativeness view*

*Pamela Sarabia Licona<sup>a</sup>*

---

#### **Abstract:**

The author's experiences in the walk of dance point to the body as a receptor of information and knowledge, capable of transforming it into diverse origins. In this case, with the help of performative mapping, she proposes a methodology applied in the project *From Zero to Hero*. Said project, created from a pupil's perspective and executed from a teaching master's role, suggests a response to the author's own concerns and needs. It proposes professional accompaniment for dance initiation and gives a space influenced by humanistic tendencies in psychology, as it contributes a bilateral development of the student, divided into both personal and impersonal, translated into the reinforcement of values alongside technical and theoretical understandings applied to dance. With all this, the project has been present in different dance processes, thus allowing a compilation of reviews by students sharing their experiences during their stay, as a result of the project and its impact.

#### **Keywords:**

*Humanist, Dance, Body, Methodology, Performativity.*

---

#### **Resumen:**

Las experiencias en el caminar dancístico de la autora apuntan al cuerpo como receptor de la información y conocimiento, capaz de transformarlo en propuestas de diversa índole. En este caso, con ayuda del mapeo performativo propone una metodología aplicada en el proyecto *From Cero to Hero*. Dicho proyecto creado desde la perspectiva estudiantil y ejecutado desde el rol docente, sugiere ser una respuesta a inquietudes y necesidades propias de la autora. Propone un acompañamiento profesional para la iniciación en la danza, así mismo, brinda un espacio influenciado por las tendencias humanistas de la psicología, debido que aporta un desarrollo bilateral del alumno dividido en vertientes como: personal e impersonal; traducido en el reforzamiento de valores a la par de conocimientos técnicos y teóricos aplicados a la danza. Con todo esto, el proyecto ha estado presente en diferentes procesos dancísticos, lo que permite una compilación de reseñas por parte de estudiantes compartiendo su experiencia durante su estancia, a modo de resultado por parte del proyecto y su impacto.

#### **Palabras Clave:**

*Humanista, Danza, Cuerpo, Metodología, Performatividad.*

---

### **Introducción**

*From Cero to Hero*, que en español se traduce como "De Cero a Héroe", es un proyecto que surge a raíz del mapeo performativo de seis años de mis vivencias dancísticas y que responde a una serie de necesidades detectadas desde mi rol como alumna en la Licenciatura en Danza, con énfasis en Danza Folclórica Mexicana del Instituto de Artes de la UAEH y otras disciplinas

dancísticas practicadas a la par. Durante el desarrollo del primer apartado brindaré una perspectiva general del proyecto, con el objetivo de explorar su modo de operación, desde su diseño y posibles áreas de alcance. El mapeo de mi proceso performativo trajo consigo la reflexión de experiencias dancísticas obtenidas y, en consecuencia, un discernimiento de vivencias específicas que fueron detonantes para la creación del

---

<sup>a</sup> Autor de correspondencia, investigadora independiente | Pachuca de Soto, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0000-3514-9567>, Email: sa40642@uaeh.edu.mx

proyecto, con el objetivo de responder a necesidades e inquietudes durante mi desarrollo como bailarina. De esta manera, a lo largo del segundo apartado expondré de forma sintetizada reflexiones acerca de experiencias específicas, enfatizando su impacto en mi vida y cómo pasó de ser una vivencia a una posible propuesta de cambio, haciendo énfasis en mi proceso performativo como motor principal para la formulación del proyecto.

Antes de continuar, enfatizaré los conceptos performatividad y mapeo, que fueron los conductos que encaminaron el desarrollo de FCTH. El concepto de performatividad, en mi caso desempeñado como alumna, fue el primer detonante para la creación del proyecto sugerido; que de acuerdo a Pérez:

Permite y exhorta a la persona que investiga a relacionarse desde dentro, ya no como un agente externo que participa en la coincidencia, sino como un agente activo en la práctica misma que explora (2022, p.161)

Por esta razón es que se toma la performatividad como parte esencial en este proyecto, dado que mi experiencia ha trascendido a propuesta. Citando a Pérez, nuevamente, “en términos generales, lo performativo propicia las condiciones para lo cambiante, para la transformación a través de la acción” (2022, p.161).

El término que acompañó a la performatividad, fue el mapeo, que me permitió divisar con amplitud aquellos procesos y experiencias con la finalidad de acotar y filtrar lo trascendental para la construcción de una propuesta, que desde su planteamiento cabe mencionar que no contaba con una claridad total. No hasta que con el pasar del tiempo, la descarga de información en escritos y mapeos constantes, comencé a descubrir mesetas como áreas de oportunidad para aportación e investigación. El término mesetas, es retomado del artículo *Linderos entre la fiesta y la academia. Acercamiento etnográfico a la meseta educativa del baile flamenco en Sevilla, España y Mérida, Yucatán*, donde la autora denomina meseta a un entramado de procesos que, a través de líneas de conexión y líneas de fuga, entreteje urdimbres que conforman y modifican constantemente a un rizoma (p.3). En otras palabras, es un conjunto de procesos varios que surgen de una sola raíz (rizoma), justo como se muestra un mapeo de manera cartográfica.

Teniendo estos conceptos en cuenta, podemos proseguir retomando que el proyecto plantea desde la perspectiva docente, un interés genuino en el crecimiento y desarrollo del alumno dentro de la danza,

abordando su proceso en relación con aprendizajes significativos para que se lleve a cabo de forma íntegra. Por ello, en el tercer apartado abordaré la metodología que propone *From Cero to Hero* con el objetivo de explorar y exponer la esencia que toma el proyecto de las tendencias de aprendizaje humanistas.

El proyecto ha tenido acercamientos con participantes de diferentes rangos de edades y contextos; desde alumnos sin conocimiento en danza, hasta alumnos de la Licenciatura en Danza y Teatro de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, obteniendo hasta el momento comentarios gratificantes que se han traducido en: aprendizajes significativos y la construcción de una relación de respeto y comunicación entre docente-estudiante.

## From Cero to Hero

*From Cero To Hero* es un proyecto que surge como respuesta a inquietudes y necesidades detectadas por medio de un mapeo performativo en mi rol de alumna, a causa de haber experimentado diferentes tipos de educación en la danza: formal, no formal e informal.

Mencionado lo anterior, podemos definir que el término de enseñanza formal, como la enseñanza oficial y reglada, sujeta a un orden cronológico de ciclos lectivos y pautas curriculares oficiales conducentes a títulos específicos. Por otro lado, la enseñanza no formal son aquellas instituciones, ámbitos y actividades educativas fuera del contexto escolar, con determinados objetivos a cumplir. Y por último, la enseñanza informal, proporciona conocimientos adquiridos de forma espontánea y libre, proveniente de comportamientos, entidades, tradiciones, costumbres y contextos no estructurados (De las Heras, 2015, p. 149).

De ahí que el proyecto propone un aporte metodológico en la enseñanza de la danza, sobretodo en la categoría no formal, ya que aborda el proceso educativo con ayuda de la teoría humanista de aprendizaje que fue desarrollada por psicólogos como Abraham Maslow, Hamachek y Carls Rogers (Ortiz, 2013). Dicha teoría propone al estudiante durante el proceso de enseñanza aprendizaje como centro de enfoque, su potencial, autonomía y su ritmo de aprendizaje. De esta manera, se pretende un desarrollo integral donde forman parte el sentido de autorrealización humana y estudiantil del individuo.

Por otro lado, el papel que juega el docente tiene gran relevancia en esta perspectiva humanista, pues es

percibido como guía y motivador, cuyo propósito es crear un espacio seguro para el desarrollo humano y académico eficaz, dicho en otras palabras: El profesor debe partir siempre de las potencialidades y necesidades individuales de los estudiantes y con ello crear y fomentar un clima social fundamental para que la comunicación de la información académica y la emocional sea exitosa (Ortiz, 2013).

Mientras tanto, en cuanto al diseño del proyecto, comenzando por el nombre, elegí la palabra "Cero" en español y no en inglés *Zero*, con el propósito de mantener una estética visual para el diseño de carteles y su promoción. En este proyecto propongo un diseño metodológico de enseñanza aprendizaje que en términos generales consta de lo siguiente:

El formato es presencial o en línea y de tipo personalizado (una persona) o semi-personalizado (grupal de máximo cinco personas). Las clases cuentan con una duración de hora y media y se realizan una o dos veces por semana durante el tiempo (meses) que se determina, dependiendo del objetivo o necesidades de el o los estudiantes, además, se encuentra dirigido principalmente a personas con poca o nula experiencia en el ámbito dancístico que deseen comenzar desde cero su proceso con acompañamiento y guía profesional. Es así como el proceso hace honor al nombre del proyecto: *From Cero To Hero*, es decir, de Cero a Héroe.

Ahora bien, en un inicio se realiza una pequeña encuesta o reunión (en persona o videollamada) para conocer al estudiante. Se recaba información personal, médica, intereses, motivaciones y expectativas que lo hayan llevado a tomar la decisión de comenzar su proceso. Derivado de dicha información, se establecen objetivos específicos y generales, ya que el proyecto propone una continuidad durante todo el proceso; se delimita un tiempo estimado de inicio a fin y, de esta manera, se comienza a realizar una planeación basada en objetivos semanales y mensuales.

Con esto ya establecido, *From Cero to Hero* puede comenzar a operar y entra en acción con su primer y fundamental objetivo en el proceso del estudiante: la propiocepción corporal aplicada a la danza. El concepto de propiocepción es retomado como una identificación y comprensión corporal-espacial con la ayuda de ejercicios básicos del movimiento humano mezclados con conceptos básicos de Danza Clásica y Danza Contemporánea.

Para un mejor entendimiento del concepto propiocepción, me apoyaré de las definiciones que aportan Ulla Häfelinger y Violetta Schuba en su libro *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo*:

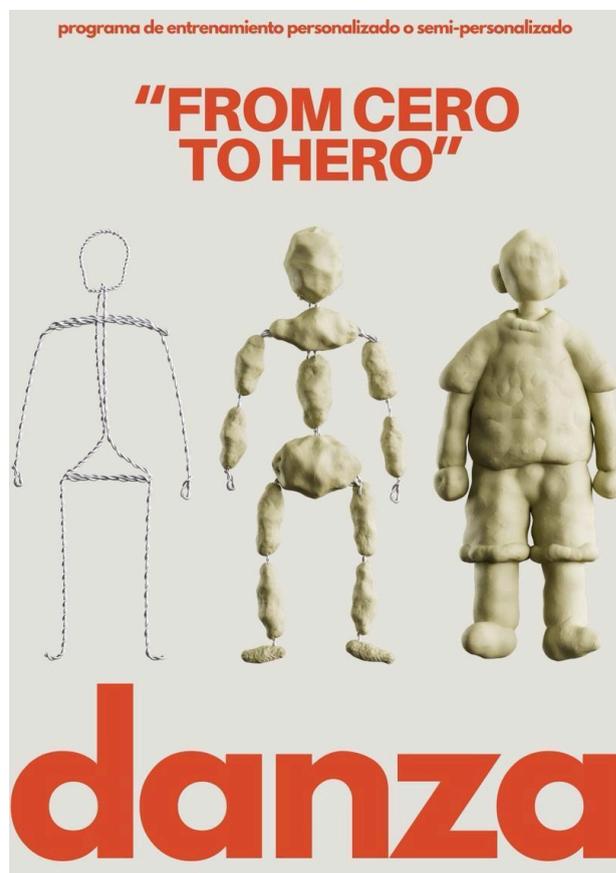


Figura 1. Cartel del Proyecto FCTH.

La propiocepción es uno de los factores de la coordinación. Comprende el equilibrio y la capacidad de adaptación y de reacción. También denominada sensibilidad profunda, la propiocepción permite la orientación del cuerpo en el espacio mediante la percepción de la posición y el movimiento de nuestras articulaciones (2019, p.14).

Con este concepto como base, se busca despertar en el estudiante una conciencia de su propia corporalidad y la reacción a diferentes estímulos tanto externos como internos. Es así como la propiocepción está completamente ligada a ejercicios de coordinación y equilibrio debido a la interiorización del centro de gravedad para una estabilidad y control motriz. De forma resumida, podemos afirmar que la propiocepción forma la base de control motor de forma general y de la capacidad de estabilización reactiva de forma particular (Häfelinger y Schuba, 2019, p. 17).

Es así que por medio de movimientos enfocados al control corporal, respiración activa (ej. estiramientos de yoga), la coordinación, el equilibrio, cambios de peso y desplazamiento en el espacio; se conseguirá de primera instancia, una claridad en cuanto a la corporalidad del individuo y mediante la repetición de ejercicios de este tipo, el objetivo de los conceptos mencionados se habrá cumplido en forma de cimientos: percepción y consciencia del cuerpo. Posterior a ello, se comienzan a incorporar progresivamente conceptos básicos en danza, aunado a la disciplina que quieran comenzar a practicar, ya sea Danza Urbana, Danza Contemporánea o Danza Folklórica Mexicana. Dichas disciplinas pueden ser facilitadas gracias a mi acercamiento y conocimiento de las mismas. Sin olvidar que en un inicio, las herramientas y habilidades a desarrollar son de carácter neutral, ya que no se inclinan hacia ninguna danza o estilo en específico.

De esta manera, una vez finalizado el proceso que aporta FCTH, se alienta a los alumnos a testar en el o los estilos de danza que ellos deseen, sus conocimientos y herramientas previamente trabajadas en distintos estudios y/o academias de danza. De forma que la exposición constante generará el fortalecimiento y enriquecimiento de pilares establecidos con anterioridad. En conclusión, la adquisición de habilidades junto con el autoconocimiento y consciencia corporal, forman parte importante de la ideología de FCTH. Desarrollarlo con estas características lleva también por objetivo aportar a la danza en Hidalgo, pues de manera personal percibo en sus bailarines algo que vi en mí muchas veces: potencial. Este potencial no se traduce siempre de primera instancia en virtuosismo corporal o técnico al bailar, sino en perseverancia y determinación, que a mi parecer, con el correcto estímulo, podría ocasionar en los alumnos cualidades y bases sólidas a largo plazo, no solo como bailarines, sino también como personas.

En este apartado he intentado sintetizar los preceptos básicos de FCTH, lo cual ha resultado muy complejo; sin embargo, en apartados siguientes se seguirá desarrollando. Me gustaría mencionar que el proyecto ya cuenta con una extensión, a manera de continuación de un proceso integral llamado “a-Garra”, considerado como un entrenamiento complementario, que abordaré en futuros textos.

### **Mapeo: ¿a qué necesidades e inquietudes personales responde FCTH?**

Mi interés por la danza comenzó cuando era niña y se consolidó cuando vi el material extra que contenía el

disco de Barbie y Las Doce Princesas Bailarinas<sup>1</sup>. En él contenía una entrevista a la bailarina de ballet que le dio vida a las bailarinas mediante el formato 3D, así mismo, se mostraban sus rutinas de estiramiento, la preparación de las puntas de ballet, las variaciones/secuencias que ocupaba, etcétera.

Tuve mi primer acercamiento de manera oficial a la danza en una academia ubicada en el lugar donde yo residía, una provincia de Hidalgo ubicada dentro de la Sierra Madre Oriental a la edad de 15 años, misma que me llevó a mi primer concurso de baile Estatal y Nacional en UPA (Un Paso Adelante). Dicha competencia es reconocida en todo el país de México por reunir a más de 30 estados de la República Mexicana y otros países como Estados Unidos, Centroamérica y América del Sur. Con el único propósito de compartir danza mediante coreografías en sus diferentes estilos, desde Hip-Hop como estilo urbano hasta Danza Contemporánea, Ballet o Jazz Lírico.

Hasta este momento, mi proceso dancístico dura 7 meses a consecuencia de un cambio de residencia a la ciudad de Pachuca de Soto, Hidalgo. Con ello, surge un distanciamiento en la danza que perdurará toda mi preparatoria y un año sabático, en total 4 años. Fue así, hasta que tomé la decisión de estudiar la Licenciatura en Danza.

Esta decisión tenía implicaciones que me obligaban a modificar mi estilo de vida, lo que me orilló a buscar opciones y acompañamientos para poder adentrarme al ambiente dancístico de una forma más profesional y empaparme lo mejor posible de ello con el objetivo de conseguir herramientas que me permitieran ser seleccionada en el proceso de admisión. Éste consta de un curso propedéutico con una duración de 4 a 5 meses aproximadamente, y un examen de selección que brinda el Instituto de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; siendo esta universidad mi primera y única opción, dadas las circunstancias de no contar con los conocimientos de otras posibles opciones a elegir.

Para cumplir con mi objetivo, me acerqué a los conocimientos previos que tenía a mi disposición: la danza urbana, perteneciente a la categoría de danza no formal e informal, misma que abordé como parte de un entrenamiento complementario; además de llevar a la par un entrenamiento riguroso de categoría formal en el propedéutico que ofrece la Licenciatura en Danza de la UAEH; y, por ende, un entrenamiento autónomo y

---

<sup>1</sup> Película de danza animada por ordenador directa a vídeo de Barbie en 3D, perteneciente a la compañía Mattel Entertainment, estrenada en el año 2006.

autodidacta enfocado en condición física y resistencia muscular.

De esta manera comenzó mi camino por la danza; identificando a lo largo del mapeo tres necesidades/inquietudes que expondré a continuación, de las cuales FCTH es su respuesta:

*1. Un acompañamiento y guía profesional que no fuera directamente en la danza formal.*

El mapeo me brindó la oportunidad de plasmar y concretar los diferentes modos de llevar a cabo la enseñanza en la danza. De esta manera me es posible asegurar que la danza académica o formal, no solo ofrece aulas seguras, sino maestros (en específico), que brindan una contención, seguimiento y guía a lo largo del proceso, además de que estas características mencionadas responden a una metodología de enseñanza oficial y reglada. Ello trae como resultado un espacio lleno de oportunidades para el desarrollo físico, sensorial y mental de acuerdo con propósitos generales y específicos, sobre todo, en compañía de un profesional en Danza con experiencias previas en el gremio, para lograr que el proceso de enseñanza aprendizaje sea preciso y óptimo para los aspirantes.

En relación con la danza no formal e informal, en repetidas ocasiones carecen de profesionales en la Danza y no brindan este tipo de experiencias mencionadas, ya que los formatos en los que operan dependen de las circunstancias y/o condiciones externas en las que se encuentran el estudiante o el docente.

Conceptualizando esta categoría para los alumnos como una experiencia volátil y efímera que en repetidas ocasiones no cuenta con una metodología de aprendizaje con seguimiento y objetividad en sus procesos. Dicho esto, es importante mencionar que la danza no formal e informal son el primer o único acercamiento para muchas personas que desean comenzar su proceso dancístico. Teniendo esto en cuenta, no he conocido un espacio que aborde la danza en un nivel de iniciación, ya que si lo consideramos, el nivel principiante ya cuenta con un nivel de dificultad mayor; lo que me lleva al siguiente punto como necesidad:

*2. Espacios para la iniciación en la Danza de categoría no formal con acompañamiento-seguimiento profesional.*

En contraste con lo anterior, lo que más captó mi atención fue el enfoque que tienen las metodologías aplicadas en las clases para principiantes en danza, refiriéndose a un entendimiento inmediato de una

técnica o de algún concepto, o peor aún, únicamente de pasos a replicar, sin haber tenido de primera instancia un acercamiento de tipo propioceptivo de su cuerpo.

Una persona que comienza en el rol de principiante normalmente lleva consigo miedo, ilusión, propósitos y expectativas de aquello que podría conocer, y, desde mi perspectiva, lo que se busca en estos casos no es ahuyentar al aprendiz, sino acercarlo y provocar el interés de seguir aprendiendo y descubriendo.

Es así que el espacio propuesto por FCTH, se consolida primero en una oportunidad de autoconocimiento y exploración de sensaciones corporales, encaminados a una propiocepción como primer momento para después aterrizar en aprendizajes dancísticos.

Cabe señalar que los espacios en danza que ofrece el proyecto, abarcan 2 vertientes: la primera son espacios seguros para principiantes que quieran conocer su cuerpo, sus particularidades, sus áreas de oportunidad, etc., y el segundo, propone un espacio que propicie el respeto dentro y fuera de las aulas de trabajo, haciendo de sus bailarines personas íntegras, lo que me lleva al último punto:

*3. Espacios que propicien el respeto y los valores como ser humano para el completo y óptimo desarrollo de los diferentes procesos dancísticos, evitando un posible entorpecimiento de los mismos.*

La danza puede brindar momentos de satisfacción y al mismo tiempo de adversidad: desde algún paso o secuencia que no salga como esperamos, a enfrentarnos a alguna lesión que nos impida continuar con nuestro proceso y que a la par comprometa nuestra salud; pueden ser algunos ejemplos de dificultad que causan en los alumnos sensaciones de vulnerabilidad. Es decir, el estudiante experimentará la constante e inevitable exposición tanto corporal como mental, e incluso emocional, en un proceso que trae consigo cambios y desafíos considerables. Dicho lo anterior, estos procesos deben ser abordados desde la ética y el profesionalismo para procurar la integridad del alumno durante su desarrollo.

En mi experiencia, una de muchas conductas que pude percibir en todas las categorías de la enseñanza de la danza (formal, no formal e informal), es la hipercompetitividad que se alentaba entre compañeros, suscitando ambientes hostiles en ensayos llenos de tensión y rivalidad entre miembros del grupo.

Las agresiones y ambientes de este tipo no distinguen de categorías en la danza, ni de rangos de jerarquía; sin embargo, tengo conocimiento de casos en el gremio dancístico que han desertado de su proceso por

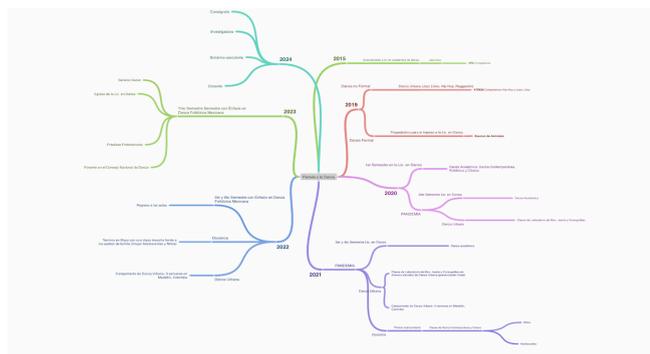
situaciones de este tipo y otros que han terminado en denuncias por algún abuso, entre otros más. Estos datos solo me encaminan a pensar y considerar la facilidad con la que lamentablemente se presentan estas consecuencias, que si bien sí han sucedido, es porque se ha propiciado el espacio para llevarse a cabo.

Dicho brevemente, es así como FCTH también propone reforzar y procurar la integridad del alumno durante su estancia en el proyecto. A pesar de haber expuesto el proyecto como solución a inquietudes propias de principio; pongo a consideración el potencial de la aportación y el impacto significativo que puede llegar a tener en el ámbito educativo de la danza.

Lo que me lleva a exponer a continuación, el método educativo que ha llevado a cabo el proyecto hasta ahora.

*From Cero To Hero* es un proyecto que surge como respuesta a inquietudes y necesidades detectadas por medio de un mapeo performativo en mi rol de alumna, a causa de haber experimentado diferentes tipos de educación en la danza: formal, no formal e informal.

Mencionado lo anterior, podemos definir que el término de enseñanza formal, como la enseñanza oficial y reglada, sujeta a un orden cronológico de ciclos lectivos y pautas curriculares oficiales conducentes a títulos específicos. Por otro lado, la enseñanza no formal son aquellas instituciones, ámbitos y actividades educativas fuera del contexto escolar, con determinados objetivos a cumplir. Y por último, la enseñanza informal, proporciona conocimientos adquiridos de forma espontánea y libre, proveniente de comportamientos, entidades, tradiciones, costumbres y contextos no estructurados (De las Heras, 2015, p. 149).



**Figura 2.** Mapeo performativo de experiencias dancísticas como base para FCTH.

\*\*\*\*

## La metodología de enseñanza-aprendizaje de FCTH

El desarrollo y planteamiento de “From Cero to Hero” pone sobre la mesa priorizar el bienestar a nivel mental, corporal y emocional de los estudiantes; sin embargo, es relevante mencionar que la metodología de dicho proyecto estará en constante cambio, prueba e investigación con el fin de seguir aportando espacios seguros para el crecimiento del bailarín. Es por esto que para un mejor discernimiento de la información, dividiré en fases el proceso metodológico que se ha ejecutado hasta ahora. Empezaré por considerar la entrevista al alumno como una pre-fase, ya que eso no demora mucho tiempo y el proceso de FCTH comienza después de ello.

### *Pre-fase: Recabación de información*

En un inicio se recibe a la persona interesada en comenzar su proceso y se realiza una entrevista previa al trabajo corporal con el fin de obtener datos personales, conocer su estado de salud, incluyendo lesiones previas y/o condiciones específicas de su corporalidad, para tomarlos en cuenta al momento de desarrollar su plan de entrenamiento. Por último, se dan a conocer los motivos/objetivos/expectativas por parte del alumno, que lo llevaron a dar inicio en el proceso dancístico. Además, durante la entrevista se acuerdan horarios y número de clases por semana.

Así, una vez terminado este proceso, el trabajo como docente comienza, se planifica su entrenamiento a través de objetivos semanales y mensuales y se le da a conocer (si se requiere) lo que se estará trabajando durante un mes a través de un formato de documento portátil, dicho de otra forma, lo que conocemos como formato “pdf.”

Teniendo en cuenta que FCTH maneja un formato personalizado y semi-personalizado, este tipo de acercamiento primario con él/los alumnos son esenciales para el conocimiento y la construcción de un entrenamiento que me permita guiar su proceso de manera eficaz. Cabe mencionar que el proyecto se basa en tiempos y objetivos aproximados, de manera que nos evitará caer en un estancamiento y facilitará la fluidez en su desarrollo motriz.

### *Fase 1: Propiocepción (3-4 meses aprox.)*

Retomando desde la finalización de la entrevista, viene una pequeña temporada de clases prueba; refiriéndose a prueba como clases donde se proporciona un espacio seguro para los alumnos, en el cual me permitirán observar y conocer sus particularidades, áreas de oportunidad, fortalezas y debilidades, apoyándome de

ejercicios con desplazamiento de coordinación y/o cambios de peso, prácticas muy sencillas de propiocepción (ej. respiración), entre otros. Esta fase de "clases prueba" dura aproximadamente entre 1 a 2 semanas, dependiendo del número de clases por semana que el estudiante haya elegido tomar.

El objetivo de esta fase es la sensibilización y propiocepción corporal, por medio de ejercicios enfocados en la identificación general del cuerpo a través de una disección motriz comenzando por pies, tobillos, rodillas, piernas, cadera, torso, espalda, brazos, cabeza, denominados en danza como motores de movimiento; así como también un fortalecimiento articular y muscular. Por otra parte, se hace énfasis en el centro de la región abdominal, utilizando el concepto "núcleo", como el origen de todo movimiento aplicado en la danza.

En esta etapa se pretende comprender también conceptos de espacialidad muy básicos, como puede ser la asociación y distribución del peso corporal (cambios de peso), niveles en el espacio (alto: arriba, medio: entre el suelo y arriba, bajo: suelo) y direcciones básicas (frente, izquierda, derecha, atrás).

Dicho de otra manera, se busca una identificación, orientación y acercamiento propio del cuerpo. Se espera que estas herramientas sirvan como una base donde posteriormente puede ser recibida una técnica disciplinaria; de forma que el cuerpo comprenderá que es un estímulo más para su asimilación favorable a largo plazo.

Ahora bien, hasta este punto hemos abarcado la metodología en términos de corporalidad; sin embargo, a modo complementario, se ofrecen clases teórico-prácticas de anatomía básica en esta fase específicamente; ya que en las siguientes la teoría será enfocada en los contextos sociohistóricos de cada danza o disciplina. Es aplicada en clase con ejercicios asociados al concepto o término visto, con el fin de contribuir a la comprensión de la información.

#### *Fase 2: Introducción de la disciplina a conocer (3-4 meses aprox.)*

Para este momento, el estudiante habrá concretado y conocido los requerimientos para pasar a la siguiente etapa del proceso, ya que con todo el conocimiento inicial adquirido podemos hablar de la existencia de una conciencia corporal que nos permitirá comenzar a introducir movimientos específicos conducentes a una técnica dancística.

Como ya se mencionó en párrafos anteriores, la teoría aplicada a la danza se retoma de manera

complementaria dentro del desarrollo. Por lo que en esta etapa, al estudiante se le proporciona la información de muchas maneras con el propósito de un entendimiento claro: se definen conceptos en clases teórico-prácticas, se les da a conocer contextos de las danzas que ejecutan, nombres de pasos, nombres de coreógrafos y sus aportaciones, entre otras cosas; con la finalidad de integrar sus conocimientos. De igual manera, las clases comenzarán a subir de intensidad física, además de seguir incentivando al alumno a tomar cada clase como una oportunidad de autoconocimiento y trabajo consecuente.

Por otro lado, cuando se logran los objetivos marcados en la fase 1, el cuerpo estará listo para comenzar a recibir estímulos y movimientos relacionados directamente con la disciplina a elegir.

Pongamos un ejemplo: un estudiante quiere aprender Danza Folklórica Mexicana, ha pasado la fase 1 con éxito, su cuerpo se encuentra ligeramente fortalecido, su conciencia corporal o propiocepción se encuentra consistente, de manera que ha logrado comprender, percibir y sensibilizar su cuerpo a través de estímulos internos y externos sin necesidad de una técnica dancística en específico aún. Si esto ocurre, lo que sigue es comenzar con una segmentación plantar, ya que el zapato que se usa en Danza Folklórica Mexicana puede generar sonidos diferentes a través de la percusión proveniente de metatarso, talón o dedos del pie. Se prepara un fortalecimiento de piernas y tobillos para estabilidad, se trabaja la coordinación brazos-piernas-cabeza progresivamente, cambios de peso que ayudarán al sonido y acento de las pisadas, entre otros ejemplos, son la introducción y preparación corporal para la enseñanza aprendizaje de una técnica general de zapateado.

Todo esto se ve reforzado con ayuda de pequeñas secuencias. En este caso, he elegido trabajar con el huapango hidalguense para ayudar a la asociación de los cambios de peso, ritmo, musicalidad y acento de cada zapateado. El objetivo de esta fase es seguir trabajando la propiocepción y que los movimientos encaminados a la técnica de la disciplina sea el complemento para solidificar y consolidar pilares claros, definidos y duraderos. En esta etapa, las secuencias para bailar son muy pocas y tienen objetivos específicos, a su vez, el trabajo propioceptivo continúa muy persistente, dado que las secuencias sirven como incentivo para que los estudiantes puedan observar y examinar sus herramientas trabajadas.

Para este momento, me gustaría recalcar que desde el comienzo del proceso, cada inicio y final de mes se realiza una junta de contención (vía Zoom la mayoría de veces), a manera de monitoreo de los alumnos, sus estados de ánimo durante las clases, conclusiones, descubrimientos, sugerencias, etc. En este momento, yo como docente doy una pequeña retroalimentación de lo que hemos trabajado, examinando y reconociendo los frutos hasta este periodo.

### *Fase 3: Integración de todo lo aprendido (1-2 meses aprox.)*

La última etapa del proceso se basa en secuencias de movimiento para la práctica y perfección de habilidades, precisión musical, kinestésica y sonora; lo que hemos venido llamando técnica, que si bien, es verdad que a través de ella se busca una estética corporal basada en una alineación corporal, limpieza y claridad en los movimientos, su aportación más valiosa es el cuidado del cuerpo.

Consideremos ahora que en esta etapa la comunicación en su mayoría durante la clase es a través de la terminología dancística general, en vista de que el alumno para este momento será capaz de relacionar conceptos con el significado, ya sean nombres de pasos o contexto del mismo.

Siguiendo el ejemplo anterior, esta etapa se centra meramente en secuencias de zapateado con música de algún Estado de la República, hablando de Danza Folklórica Mexicana. Para este momento, al alumno se le ha explicado el contexto de los estados a abarcar, y considerando el tiempo, solo se abordarán 2 estados como máximo. Los entrenamientos a partir de ahora serán integrales: técnica básica en Danza Contemporánea como espacio para seguir trabajando la propiocepción y secuencias de zapateado de Danza Folklórica Mexicana como espacio de trabajo y reforzamiento técnico.

De ahora en adelante mi trabajo como docente se enfocará en el reforzamiento de las estructuras y herramientas adquiridas, con la intención de alentar en el estudiante un sentido de responsabilidad con su proceso de aprendizaje.

Como resultado, él comenzará a ejecutar con más seguridad en sí, alcanzando y culminando su proceso en un nivel de iniciación encaminado a principiante. Una vez terminado el proceso, se exhorta al alumno a darle utilidad a sus herramientas adquiridas en distintos estudios/academias de danza, con el fin de potenciarlas.

Y es así como FCTH concluye con su aportación en el proceso educativo desde cero del alumno.

Por otro lado, para la formulación de dicha metodología, me he basado en las experiencias que obtuve a raíz de haber tomado clases en diferentes categorías de la educación (formal, no formal, informal), además, el proyecto ha sido apoyado por la perspectiva de la educación humanista que proponen los psicólogos Carls Rogers y Abraham Maslow.

Así que de manera breve, esta teoría tiene mucho que aportar al sistema educativo en la danza a mi parecer; no obstante, he decidido acotar la influencia que tiene en el proyecto, apuntando directamente al papel del docente de acuerdo con Hamachek, otro de los autores perteneciente a la rama de psicología humanista, quien menciona que:

El núcleo central del papel del docente en una educación humanista está basado en una relación de respeto con sus estudiantes. El profesor debe partir siempre, de las potencialidades y necesidades individuales de los estudiantes y con ello crear y fomentar un clima social fundamental para que la comunicación de la información académica y la emocional sea exitosa” (Hamachek, 1987; citado por Ortiz, 2013, p.21 ).

Por todo esto, el proyecto tiene la intención de desarrollar y enriquecer en los alumnos sus potencialidades como bailarines de la misma forma como personas; por consiguiente, esta teoría de aprendizaje lo explica de la siguiente forma:

Hablan entonces de dos tipos de aprendizaje, intrínseco, para ser persona y el extrínseco, impersonal de conocimientos y hábitos (A. Ortiz, 2013). En conclusión, toda la información vertida hasta ahora es el resultado del trabajo y el tiempo de vigencia que *From Cero to Hero* ha tenido hasta el momento. Mismo que espero que siga prosperando para aportar a procesos varios en la danza.

### **“From Cero to Hero”: Piloto**

Para este tiempo ya hemos hecho un recorrido desde su origen hasta sus razones de ser, y como ya he mencionado antes, *From Cero to Hero* ha estado operando de manera general en un rango de tiempo de 8 meses (Septiembre 2024 - Mayo 2025), impactando a diversos procesos, personalidades y objetivos con un común denominador: el conocimiento del cuerpo humano a través del movimiento; encontrando en las disciplinas dancísticas una oportunidad de desenvolvimiento y desarrollo de habilidades.

Por mencionar, algunos de los objetivos dentro del proyecto han sido de tipo:

- 1.- Ingreso a la Licenciatura en Danza.
- 2.- Conocimiento y ejecución de la Técnica de Danza Folklórica Mexicana.
- 3.- Conocimiento y ejecución de la Técnica de Danza Contemporánea.
- 4.- Conocimiento y ejecución en la Danza Urbana.

Cada alumno ha sido intervenido con la metodología ya mencionada previamente y los resultados han sido satisfactorios para sus objetivos.

Por añadidura, el proyecto FCTH y su continuidad a-Garra debutaron dos días (uno por día) por primera ocasión en el IX Simposio Internacional de Danza del Instituto de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, llevado a cabo los días 26 y 27 de septiembre del año 2024, siendo los participantes alumnos de la Licenciatura en Danza y de la Licenciatura en Teatro.

En esta edición, como taller de formato presencial, FCTH brindó un espacio para que los alumnos logran conectar y sensibilizar sus cuerpos mediante ejercicios de activación abdominal, laboratorio de movimiento, imágenes, sonidos y ejercicios que abordaron conceptos de kinesfera, niveles, cambios de peso, balance, entre otros. Así, se realizó un reconocimiento del núcleo dancístico en cada alumno, ocupando el concepto de forma subjetiva (¿por qué bailas?) y objetiva (región abdominal como centro-núcleo del cuerpo). A partir de esa identificación del núcleo, los ejercicios se basaron en equilibrio o balance, ejercicios en diagonales (ej. elevaciones de pierna fuera de centro con desplazamiento) con la intención de reforzar y conectar con la región abdominal, enfatizando que la mayoría de los movimientos dancísticos provienen y pueden ejecutarse de manera óptima partiendo de ahí.

Por otro lado, a-Garra brindó un espacio para escuchar y nutrir dicho núcleo, debido a que los ejercicios se encontraban enfocados en la conexión con uno mismo para seguir buscando y explorando lo que el concepto “núcleo” generaba en sus cuerpos. Fue así que propuse esa conexión como un espacio donde pudieran amigarse y hacer equipo con ellos mismos, con el propósito de integrar lo que habían descubierto el día anterior.

Al final de cada taller se realizó un círculo conversatorio donde los alumnos narraron su experiencia. Muchos se

mostraron conmovidos, algunos hicieron un descubrimiento en su cuerpo, otros describieron la exquisitez de explorar y conocer sus cuerpos mediante el movimiento, entre otros testimonios varios. Fue mediante esta dinámica que me pude percatar del impacto que el proyecto habría tenido en los alumnos: un aprendizaje significativo.



Figura 3. Cartel del IX Simposio Internacional de Danza

Aunado a ello, FCTH ha formado parte de procesos con otro tipo de complejidad como: el caso de dos aspirantes para la admisión en la Licenciatura en Danza en distintas universidades; y siguiendo la dinámica anterior, he aquí el testimonio de una estudiante cuyo proceso abarcó desde Septiembre 2024 hasta Mayo 2025:

*El proyecto es una propuesta valiosa y enriquecedora para quienes desean incursionar en el mundo de la danza, especialmente aquellos con poca o ninguna experiencia previa. Desde el inicio, ofrece un acompañamiento cercano y profesional que resulta alentador, ya que proporciona herramientas clave para comprender el cuerpo, explorar sus posibilidades y desarrollar habilidades tanto físicas como mentales.*

*Lo que más destaco, es su enfoque inclusivo y su apertura a cualquier género o estilo de danza. Esto*

*fomenta un ambiente de respeto y crecimiento personal, promoviendo un aprendizaje que no solo se centra en la técnica, sino también en la conexión emocional y el bienestar integral de los participantes.*

*Es un proyecto que no solo enseña a bailar, sino que empodera y forma a nuevos talentos con una base sólida. En mi experiencia personal, este proyecto me ha ayudado a descubrir nuevas habilidades y destrezas en mi cuerpo, permitiendo conectar de manera profunda la mente y el cuerpo durante todo el proceso. Ha tenido un impacto significativo en mi vida, pues me ha permitido ver el mundo de la danza desde una perspectiva más amplia y abierta. Sin duda, es una experiencia transformadora que cambia la forma de percibir esta hermosa disciplina.* (Kareny, 19 años).

Así mismo, uno de los aspirantes ya contaba con conocimientos previos de danza y el proyecto lo único que hizo fue ubicar y clarificar conceptos, he aquí su testimonio:

*Fue una experiencia magnífica, a pesar de tener ciertos conocimientos o conceptos, me ayudó a entender un poco más sobre cada técnica y conocimiento básico en cuanto al cuerpo humano: el cómo debe o puede reaccionar tu cuerpo al realizar cada ejercicio, qué parte (músculo o hueso) está involucrado en cada movimiento realizado o en cada postura. En lo personal me ayudó demasiado a entender un poco más sobre técnicas y mi cuerpo.* (Ludwin, 19 años).

Además de brindar experiencias técnicas, FCTH ha sido parte y ha acompañado a alumnos con objetivos distintos a los ya mencionados, incursionando y aportando en cuerpos entrenados por la Licenciatura en Teatro. Lo que dió como resultado una sensibilización y reconocimiento corporal a través del movimiento, pues al ser de carácter neutro se convierten en herramientas aplicables:

*Es un arte llorar, sentir y moverse (hacer los pasos, los movimientos bien) pero como dice Pam "hay que sentir y luego le daremos forma con la técnica", me gusta su forma de pensar, yo creía que la danza era algo solamente técnico y muy rígido, pero veo que tiene mucho que ver con el teatro, en la danza también venimos a sentir, a sentir en cada paso, en cada movimiento, en la actuación cada acción tiene una intención que conlleva estímulos, bailar son movimientos con intenciones que nos generan estímulos. Estas clases me han ayudado mucho a reconocer mis capacidades, mi movilidad, a mejorar mi técnica o a generar una.* (Aurora, 22 años estudiante de la Lic. en

Teatro, con el objetivo de conocer el cuerpo humano a través de la Danza Contemporánea).

El proyecto ha propuesto también a la danza como una oportunidad para conocer el ritmo propio de trabajo y las necesidades de cada cuerpo mediante el formato personalizado. Por tanto, el proyecto hasta ahora ha tomado los procesos en un rango de edades de 18 a 23 años. No obstante, fue posible trabajar con una alumna de casi 40 años y la aportación del proyecto se traduce en un acompañamiento profesional para guiar a la propiocepción de su cuerpo y con ello sus particularidades, así como también disipar dudas en cuanto a movilidad y encontrar su ritmo de trabajo:

*Entré al programa "From Cero to Hero" con el objetivo de mejorar mi movilidad para mi estilo de vida, no solamente para desenvolverse mejor bailando. Soy un adulto que ha gustado toda su vida de bailar socialmente y, aunque he tomado frecuentemente clases para aprender los pasos de ciertos bailes, nunca de la forma que lo haría un bailarín, sino como lo hace alguien que gusta de bailar. Aunque estuve poco tiempo, el programa me proporcionó herramientas para entender a mi cuerpo y qué lo limita al moverse. Además, como adulto el tiempo que se da a cada ejercicio es muy relevante debido que no tener la condición física adecuada hace que al intentar avanzar en grupo los movimientos sean imprecisos o no acabar muchos de los ejercicios. El entrenamiento me permitió hacer todo a mi ritmo, finalmente la danza es cuestión de práctica y no se puede mejorar si no puedes practicar lo suficiente. Sentí mayor facilidad para desplazarme, cambiar mi peso y alinear mi cuerpo al moverme. Agradezco el tiempo y la enseñanza." (Cristal, 39 años. Objetivo: Conocer el cuerpo humano a través de la Danza Contemporánea).*

Los testimonios compartidos son de algunas de las personas que han estado dentro del programa y que se han visto influenciadas por el proceso.

Finalmente, el compromiso que sostiene el proyecto con los procesos de los alumnos es resultado del profundo sentido por el cual ha sido creado. FCTH fue diseñado partiendo de la perspectiva como alumna y ejecutado desde el rol docente, donde me ha sido posible encontrar y transformar experiencias para el beneficio de la comunidad dancística a modo de aportación metodológica.

\*\*\*

## Conclusiones

Así como se han despejado dudas a lo largo del camino que FCTH ha recorrido, otras emergen como resultado del movimiento y cambio constante. El proyecto ha vislumbrado una serie de oportunidades para la evolución en el gremio dancístico, sobre todo en la propuesta de un nivel iniciación que no solo podría ser aplicado en la categoría de danza no formal, sino también en la categoría formal para los estudiantes de nivel superior en Danza planteándose desde una perspectiva neutral: el conocimiento y la propiocepción como primer acercamiento a la danza para cuerpos más conscientes y con bases sólidas.

Otro momento clave se derivó en los comienzos de la enseñanza de Danza Folclórica Mexicana. La curiosidad me llevó a buscar más sustentos sólidos de los ya existentes que dictara como es una clase de Técnica en Danza Folclórica Mexicana General. Es decir, poniendo de ejemplo a la Danza Contemporánea, la Técnica Graham contiene objetivos y aportaciones corporales en cada nivel: lo primero son secuencias a piso, después a centro y al final diagonales con desplazamiento y saltos. Esto porque cada nivel demanda algo distinto en los cuerpos de los bailarines y como consecuencia les añade más habilidades, potencia, fortaleza, consciencia, amplitud, etc. En cambio el Folclor, a excepción de la Técnica RaZa, hasta donde yo tengo conocimiento, de manera general no poseemos una técnica con esta metodología. Sin afán de pretender una crítica, esto es a modo de aportación y oportunidad de trabajo e investigación para impulsar el desarrollo de las metodologías, con el objetivo de beneficiar al potencial de bailarines hidalguenses y de otros lados.

## Referencias

Antúnez, C.J. P. (2021). Linderos entre la fiesta y la academia. Acercamiento etnográfico a la meseta educativa del baile flamenco en Sevilla, España y Mérida, Yucatán. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, (12), 50, págs. 1-18. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es>

Antúnez, C. J. P. (2022). Reflexiones sobre la epistemología dancística desde el baile flamenco. *Investigación Teatral. Revista de artes escénicas y performatividad*, 13(21), 156-168. Recuperado de <https://investigacionteatral.uv.mx/>

De las Heras M. B. (2018). La construcción histórica del baile flamenco como disciplina formativa: Andalucía en los siglos XVI-XXI. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 9(17), págs. 145-164. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid>

Häfelinger, U., & Schuba, V. (2019). *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo (Bicolor)*. Recuperado de <https://books.google.es/books>

Ortiz, Ocaña A. (2013). Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje. Recuperado de <https://tallerdelaspalabrasblog.wordpress>